

Table with columns: 日, 曜日, 行事・献立, 牛乳, 献立名, 主な材料名 (熱や力になるもの, 体をつくるもの, 体の調子を整えるもの, 調味料その他), 中学校平均栄養量 (エネルギー, たんぱく質, キロカロリー, グラム). Rows include meals like 手巻きすし, ルーロー飯, 大豆ご飯, etc.

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
●アレルギー表示について
・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」について表示しています。
・コンタミネーション(原材料としては使用されていないくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養教諭にご相談ください。



蓮田市はすい

煮会い

18日 茨城県郷土料理

水戸市下市地方で、お正月やお祝い事などの人が集まるときには欠かせない郷土料理です。土地でとれる食材を活用した煮物の中に酢を入れて、酢の物のような味付けにしたのが特徴です。



農林水産省

マーラーカオ

27日

〈材料〉小学生中学生1人分

- \*小麦粉 20g
\*ベーキングパウダー 1g
砂糖 9g
しょうゆ 0.8g
サラダ油 4.5g
豆乳 15g
紙カップ 1個

〈作り方〉

- 1. 砂糖、しょうゆ、油、豆乳を泡立て器で混ぜる。
2. \*をあわせてふるい、①に入れる。
3. 粉気が無くなるまで、さっくり混ぜる。
4. 紙カップに流し入れ、10~15分程度蒸す。



平均栄養量

学校給食摂取基準

12~14歳

816

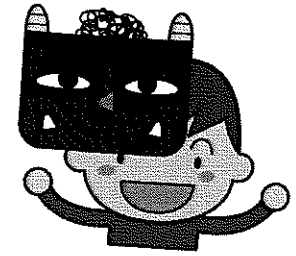
32.9

830

34.0



# 2月 盛り付け図



月	火	水	木	金
3日 節分献立	4日	5日	6日	7日
福豆 焼きのり 牛乳 手巻き寿司 酢飯 いかステック(2本) やきウインナー(1本) 厚焼きたまご(2本) けんちん汁	青菜炒め 牛乳 ルーロー飯 ごはん ルーロー飯の具 ビーフスープ	白菜サラダ 牛乳 大豆ごはん ほっけのから揚げ 根菜汁	コッペパン 牛乳 やきそば じゃこ豆サラダ さつまいものタルト	五目さんびら 牛乳 ごはん 鶏肉の香味焼き 白菜鍋
10日	11日	12日	13日集中カアアップ献立	14日
もやしのごま酢和 牛乳 ごはん さばの幽庵焼き 筑前煮	建国記念日	キャラメル揚げパン 牛乳 ブロッコリーサラダ チリコンカン	大豆の磯煮 牛乳 ごはん 魚のごまがらめ 豚汁	チョコケーキ(おかわり) 牛乳 三色サラダ チキンライス ニョッキ入りクリームスープ
17日	18日 茨城県郷土料理	19日	20日	21日
春雨サラダ 牛乳 ごはん 手作りしゅうまい マーボー大根	煮合い 牛乳 ごはん 魚の梅香ソース ぬっぺ汁	いよかん ウインナーときのこのソテー 牛乳 ガーリックトースト さつまいもシチュー	ヨーグルト 中華めん 牛乳 豆腐ラーメン キャベツとコーンのサラダ かぼちゃのサモサ	ごはん 牛乳 まめまめカレー 花野菜サラダ 手作りオムレツ
24日	25日	26日	27日	28日
振替休日	大根のピリ辛サラダ 牛乳 ごはん たれカツ かき玉汁	ジャーマンポテト 牛乳 ツナコーンピラフ 手作りハンバーグ ABCスープ	地粉うどん 牛乳 田舎うどん汁 野菜ソテー マールカオ	ほうれん草のごま和え 牛乳 ごはん いわしのかば焼 きりたんぼ鍋